



**Sprachrohr
2025**



Tai-Chi

Von einer
Saison,
die es in
sich hatte!



Tai-Chi

Von Mut,
Gesundheit,
Gemeinschaft
und kindlicher
Freude.

Tai-Chi

Von
Bronze-Medaille
bis
Bretzelhoheit.

Impressum

TV Mainz-Zahlbach 1862 e.V.
Mühlweg 92
55128 Mainz

E-Mail: info@tv-zahlbach.de
Webseite: www.tv-zahlbach.de

1. Vorsitz: Jörg Domhöfer
2. Vorsitzende: Ines Schild

Eintrag ins Vereinsregister: Amtsgericht Mainz VR 1840

Bilder u.a. PIXABAY.com sowie Privat



Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des TV Mainz-Zahlbach,

seit dem 10. April darf ich mich mit großer Freude 1. Vorsitzender unseres Vereins nennen – und was für ein Einstieg das war! Kaum im Amt, durfte ich miterleben, wie unser TV Mainz-Zahlbach nicht nur sportlich glänzt, sondern auch baulich aufblüht: Unsere frisch renovierte Halle mit neuem Dach, verbesserter Wärmedämmung und einem einladenden Eingangsbereich ist ein echtes Schmuckstück geworden! Vielen herzlichen Dank an unseren Bauausschuss



und auch an die vielen engagierten Mitglieder, die daran mitgewirkt haben. Wer jetzt noch Ausreden sucht, um nicht zum Training zu kommen, muss kreativ werden!

Unser Verein steht für mehr als nur Bewegung – wir sind ein Ort der Begegnung, der Gemeinschaft und der Lebensfreude. Ob beim Badminton, wo unsere Spielerinnen und Spieler regelmäßig mit beeindruckender Präzision und Energie punkten, beim Turnen, wo Engagement und Teamgeist in jeder Übung spürbar sind, oder in unserer Reha-Abteilung, die mit Fachkompetenz und Herz, Menschen zurück in Bewegung bringt: Wir leben Sport – und das generationsübergreifend.

Besonders stolz bin ich auf unsere familiäre Atmosphäre. Hier kennt man sich, hier hilft man sich, hier wird gemeinsam gelacht, geschwitzt und gefeiert. Der TV Mainz-Zahlbach ist kein Verein, der nur auf dem Papier existiert – er lebt durch Euch, durch Euer Engagement, Eure Begeisterung und Eure Treue. Darum bin ich so stolz, Euer neuer 1. Vorsitzender sein zu dürfen!

Lasst uns gemeinsam weiter daran arbeiten, dass unser Verein ein Ort bleibt, an dem sich alle wohlfühlen – vom kleinsten Turnkücken bis zum erfahrenen Reha-Teilnehmer. Ich freue mich auf viele Begegnungen, spannende Gespräche und natürlich auf jede Menge sportliche Highlights.

Mit sportlichen Grüßen,

Jörg Domhöfer (1. Vorsitzender TV Mainz-Zahlbach)

Geschäftsführender Vorstand des TV Zahlbach

(weiter Infos auf tv-zahlbach.de)



Jörg Domhöfer
1. Vorsitzender



Ines Schild
2. Vorsitzende



Adrian Altoff
AL Badminton



Steven Braun
2. AL Badminton



Julie Dehn
AL Turnen



Martin Brehmen
2. AL Turnen



Kerstin Roh
Geschäftsführerin



Andreas Brinkmann
Schatzmeister



Kiki Schulze
Kassiererin



Aaron Neumann
Referent für
Öffentlichkeitsarbeit



Andrea Schreier
AL Reha-Sport



Therese Claßen
2. Reha-Sport

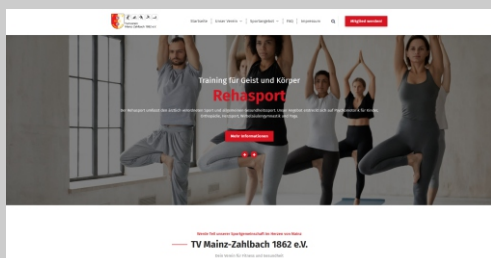


Ehrenvorsitzender
Anton Thürrigl
seit 2011

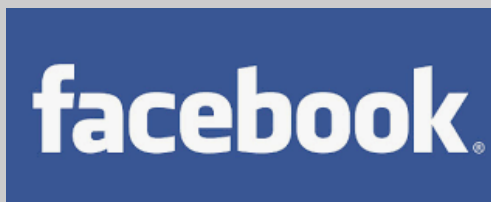
Ehrenvorstandsmitglied
Rotraut Dahms
seit 2005

Ehrenmitglied
Klaus Trocha
seit 2019

TV-Mainz-Zahlbach in den sozialen Medien



Homepage:
www.TV-Zahlbach.de



<https://www.facebook.com/p/TV-Mainz-Zahlbach-1862-eV-100064846621893/>



https://www.instagram.com/tv_zahlbach/?hl=de

Renovierung: Vorraum und Umkleide

Lange schon vorgehabt, am 5. Juli endlich begonnen es umzusetzen- die Neugestaltung des Eingangs in die Halle und der offenen Umkleide.

Es wurde mit Helfern aus allen Abteilungen geschliffen, abgeklebt, gestrichen bis das dunkle Holz langsam einem freundlicheren Weiß wich. Zum Schutz der Wand wurde der untere Teil in einem nicht so empfindlichen Grau gehalten. Zum Schluss wurden die Umkleidebänke noch gestrichen und neu lasiert.



In einem weiteren Schritt soll der Boden noch erneuert werden, dafür müssen wir aber erst wieder ein bisschen sparen.

Wir möchten an dieser Stelle allen Helfenden danken, ohne die wir die Arbeit nicht geschafft hätten.

Therese & Andrea



Frischer Glanz für unsere Turnhalle in Zahlbach

Unsere Vereinshalle in Zahlbach hat in den letzten Monaten eine Sanierung erfahren und erstrahlt nun in neuem Glanz. Besonders erfreulich: Das gesamte Hallendach wurde erneuert. Damit ist die Halle wieder bestens geschützt, und zusätzlich bietet das neue Dach die Möglichkeit, künftig sogar eine Photovoltaikanlage zu installieren.

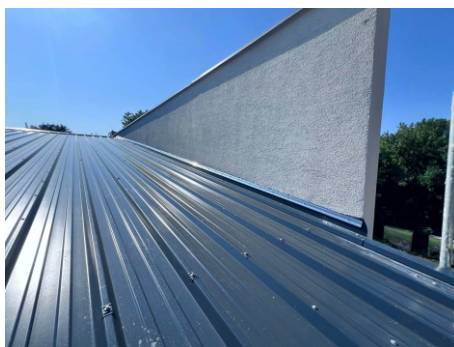
Auch der alte Hallenteil hat eine deutliche Aufwertung erfahren: Die Fassade wurde komplett gedämmt und neu gestaltet – ein wichtiger Schritt sowohl in Hinblick auf die Optik als auch auf die Energieeffizienz. Aktuell laufen außerdem noch die Planungen und Vorbereitungen zum Trennvorhang, der eingebaut werden soll, um die Halle künftig noch flexibler nutzen zu können.

Wir freuen uns sehr über die gelungenen Renovierungsarbeiten und wünschen allen Vereinsmitgliedern, sowie Gästen viel Freude und Spaß beim Turnen und Sporttreiben in unserer modernisierten Halle!

***Und der Martin Drescher hat immer fleißig gefegt, damit wir den ganzen Schmutz nicht in die Halle tragen.

Vielen Dank Martin!*** (Kommentar vom 1. Vorsitzenden 😊)





Kinderschutz und Kinderrechte im TVZ - eine Aufgabe für die Zukunft

Kinder und Jugendliche machen circa ein Drittel unserer Mitglieder aus. Damit sie sich im Turnverein wohlfühlen und entwickeln können, brauchen sie einen Ort, an dem ihre Rechte respektiert werden und sie sich geschützt und sicher entfalten können. Grundlage dafür ist die UN-Kinderrechtskonvention, die weltweit drei zentrale Säulen festlegt: Schutz, Förderung und Beteiligung. Unser Ziel ist es, eine Umgebung zu schaffen, in der Kinderrechte gelebt werden. Dafür tragen alle - Trainer*innen, Eltern, Vereinsmitglieder - die Verantwortung.

Welche Rechte haben Kinder - und was bedeuten sie im TVZ?

1. Schutz

Jedes Kind hat das Recht, vor körperlicher und seelischer Gewalt, Ausgrenzung und Missbrauch geschützt zu werden. Wir als Verein dulden keine Diskriminierung oder Grenzverletzungen. Es gibt Ansprechpartner*innen, die jederzeit von Kindern und Eltern kontaktiert werden können.

2. Förderung

Kinder haben das Recht, ihre Persönlichkeit und Fähigkeiten bestmöglich zu entfalten. Im TVZ werden die Kinder individuell, unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder sozialem Hintergrund unterstützt.

3. Beteiligung

Jedes Kind hat das Recht, seine Meinung einzubringen und an Entscheidungen beteiligt zu werden. Als aktives Mitglied unseres Vereins wird es sowohl im Training als auch bei Vereinsaktivitäten ernst genommen. Seine Stimme zählt!

Kinderrechte sind unser täglicher Auftrag. Für ihre Umsetzung setzt der Verein auf klare Regeln, feste Ansprechpersonen und regelmäßige Schulungen für die Übungsleitenden. Unser Ziel ist es, neben dem Sport ein Umfeld zu schaffen, in dem sich die Kinder sicher, stark und wertgeschätzt fühlen. Der TVZ ist ein sicherer Ort, geprägt von Respekt, Fairness und Zusammenhalt. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass die Kinderrechte gelebt werden. Nur so können Kinder stark werden!

Die Kinderschutzbeauftragten

KINDERRECHTE IM SPORT



Recht auf
Beteiligung und Mitbestimmung



Recht auf Bildung



Recht auf Entspannung



Recht auf
Fürsorge und Förderung
bei Behinderung



Recht auf
Gedanken- und Religionsfreiheit



Recht auf
Meinungsäußerung



Recht auf
Privatsphäre
und Geheimnisse



Recht auf
Gesundheit



Recht auf
Gewaltfreiheit und Selbstbestimmung



Recht auf
Schutz und Fürsorge



Recht auf
Vielfalt und Gemeinschaft



Recht auf
Spiel und Freizeit



Recht auf
Schutz vor Suchtmitteln
und Suchtstoffen



Recht auf
eine gesunde Umwelt



Recht auf Kinderrechte

Gefördert von



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

durch das



MOVE



Weitere Informationen und Bewegungsideen
rund um die Kinderrechte im Sport gibt's unter
www.dsja.de

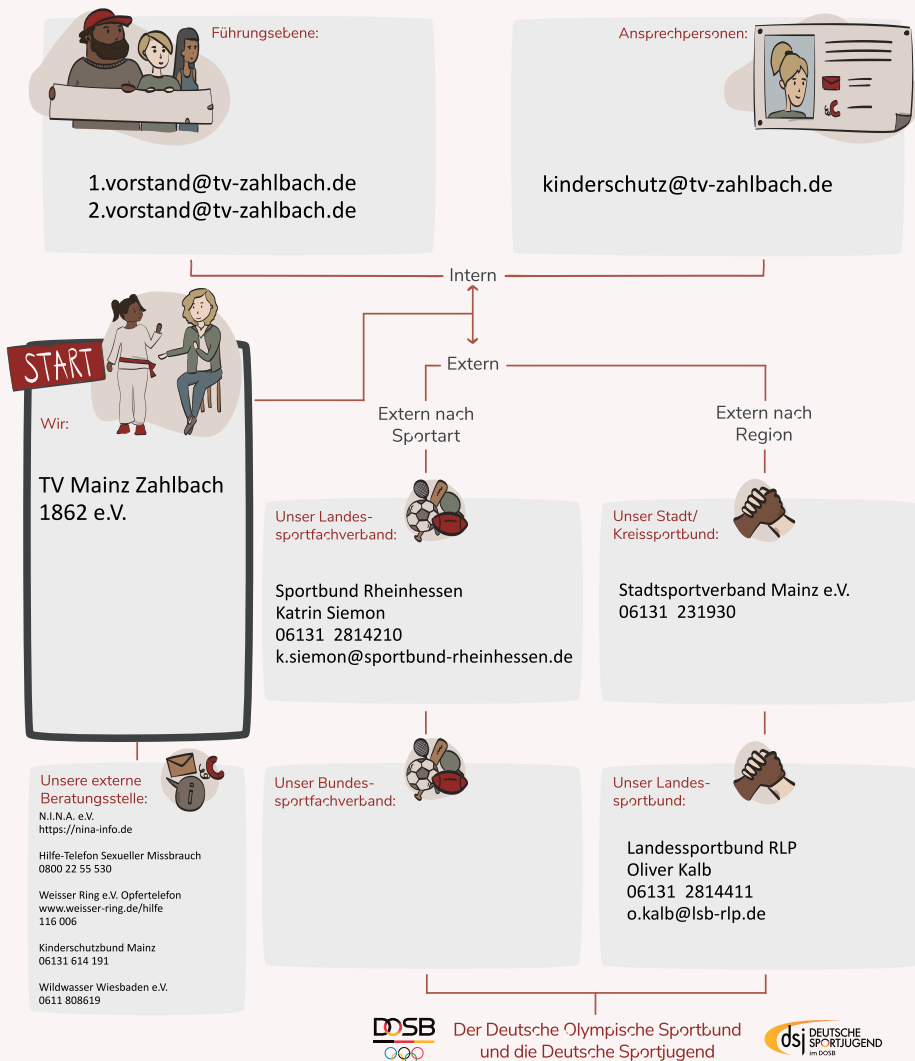


Konzeption: Heike Möller (dsj) | Illustrationen: Aaron Jordan (Pifussal) | Layout: Thomas Vogel (Mörsberg) | Ein besonderer Dankesbrief geht an die CCZD für die Gestaltung des Plakats.

Anlaufstellen im Sport – An wen können wir uns wenden?



E-LEARNING KINDERSCHUTZ
Schutzkonzepte im Ehrenamt



engagement-schutzkonzepte.
elearning-kinderschutz.de



Klinik
für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM



UNIVERSITÄT
KLINIKUM
ulm



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Brezelhoheiten mit TVZ-Hintergrund

Vom 13. bis zum 15. Juni hat das diesjährige Bretzenheimer Brezelfest stattgefunden. Der TV Mainz-Zahlbach war stark vertreten. Denn: Die drei Brezelhoheiten sind allesamt Turnerinnen unseres Vereins.

Nika Mewes ist unter dem Namen „Nika I.“ zur Brezelkönigin 2025/26 gekrönt worden. Unterstützt wird sie von den Brezelprinzessinnen Maya Schuur und Franziska Irnich.

Wir haben uns sehr für die drei Mädels gefreut und sind stolz auf sie.

Der Vorstand



Pflanzaktion auf dem Vereinsgelände

Pünktlich, kurz vor unserem Sommerfest 2025, wurden auf dem Vereinsgelände neue Bäumchen, ein Amber- und ein Apfelbaum, gepflanzt. Sie ersetzen den vor kurzem gefälltten Baum neben dem Pavillon.

Die Bäume werden in den kommenden Wochen und Monaten fleißig gegossen und sollen dann groß und stark werden.

Der Vorstand



Badminton beim TVZ

Die Saison 2024/25 hatte es in sich! Wir gingen mit fünf Mannschaften an den Start – mit Höhen, Tiefen und jeder Menge spannender Spiele.

Rückblick Saison 24/25

Unsere 1. Mannschaft kämpfte in der Regionalliga Mitte bis zuletzt um den Klassenerhalt – und schaffte es letztendlich mit großem Einsatz auf Platz 4.

Unsere 2. Mannschaft sowie, unsere 4. Mannschaft überzeugten auf ganzer Linie: Mit Platz 1 in der Rheinland-Pfalz-Liga, sowie der Verbandsliga krönten sie sich zum Meister und steigen in die Oberliga, beziehungsweise die Rheinhessen-Pfalz-Liga auf.
Herzlichen Glückwunsch!

Auch die 3. Mannschaft zeigte starke Spiele in der Rheinhessen-Pfalz-Liga und landete auf Platz 5.

Die 5. Mannschaft erreichte in der Bezirksoberliga Nordost ebenfalls einen respektablen 5. Platz.



Trotz zahlreicher Ausfälle im Laufe der Saison, hielten wir wie immer fest zusammen. Besonders die Heimspiele waren für uns alle wieder ein Highlight: familiäre Stimmung, leidenschaftlicher Support und natürlich das überragende Buffet machen unsere Heimspiele immer wieder einzigartig.



Ausblick Saison 25/26

In der neuen Spielzeit geht der TVZ nur noch mit vier Mannschaften an den Start. Grund dafür sind personelle Engpässe, insbesondere im Damenbereich.

Doch unsere Motivation ist ungebrochen!

Personeller Zuwachs für Mannschaft 1: Laura Kaiser schlägt ab sofort für den TVZ auf.



Für Mannschaft 2, die durch Lukas Wüst als neuen ersten Herren Verstärkung erhält, wird die Oberliga eine spannende Herausforderung. Lukas wird zusätzlich in Mannschaft 1 unterstützen. Das Team ist heiß darauf, die Klasse zu halten.

Mannschaft 3 muss sich organisatorisch neu finden, da hier zwei Teams zusammengelegt wurden – eine Aufgabe, die Fingerspitzengefühl verlangt, aber auch Chancen bietet.



Auch die 4. Mannschaft kann auf neue Spieler zählen und will mit frischem Schwung angreifen.



Eines ist klar: Alle Teams brennen auf die kommende Saison und freuen sich auf lautstarke Unterstützung bei den Heimspielen. Die Termine hängen bereits aus – kommt vorbei, feuert uns an und genießt die gute Stimmung.



Über den QR-Code gelangt ihr zu den Spielplänen:
[QR Code Badminton Ergebnisdienst]



Badminton Jugend & Schüler

Du möchtest wissen, wie es bei unseren Jugendlichen und Schülern läuft? Dann lohnt sich in den kommenden Wochen ein Blick auf unsere Homepage. Zum Start der neuen Saison, wird es hier ein Update geben.

Special Olympics Landesspiele in Mainz Wir waren dabei!

Vom 20.05. – 22.05.2025 fanden in Mainz die Special Olympic Landesspiele statt. Unsere Badmintonabteilung war mit dabei.

Special Olympics be-
fassen sich mit der Teilhabe
und Inklusion im Sport für
Menschen mit geistiger und
mehrfacher Beeinträch-
tigung. Die Landes-spiele
fanden in diesem Jahr in
Mainz statt.

Als ortsansässiger Verein
war es uns wichtig an dieser
Veranstaltung mitzuwirken.

Gemeinsam mit weiteren
ehrenamtlichen Helfern hat
die Abteilung Badminton die
Badminton-Wettbewerbe
unterstützt und war dabei
als Schiedsrichter sowie
Linienrichter aktiv. Aber
auch in der allgemeinen
Organisation wurden im
Vorfeld helfende Hände
benötigt.



Die Veranstaltungen waren ein voller Erfolg und sowohl Sportler:innen,
als auch Helfer:innen hatten eine Menge Spaß.

Ich bedanke mich bei allen Personen, die unser Vorhaben unterstützt
und mit angepackt haben.

Auch im kommenden Jahr möchten wir als Badmintonabteilung wieder ein aktiver Teil der nächsten Veranstaltung werden. Im Juni 2026 finden dann die nationalen Spiele in Saarbrücken statt. Wer Interesse hat, ebenfalls zu unterstützen, kann sich gerne bei mir melden.

Ein kleiner Ausschnitt des Badmintonwettbewerbs findet ihr über diesen Link (8:12-10:05)

<https://www.youtube.com/watch?v=Mag1nBCIskE>

Weitere Informationen zu den Special Olympics findet ihr hier:

<https://specialolympics.de/startseite>

Adrian Altoff



Tischtennis

Auch im Tischtennis ist viel los: Du möchtest immer up-to-date sein? Dann schau dir die abgebildeten QR-Codes genauer an. Über die eigens entworfene Homepage wirst du mit Neuigkeiten versorgt.

[QR-Code TT Zahlbach Homepage]

[QR Code TT Ergebnisdienst]



Neues Führungsteam in der Abteilung

Nach stolzen 16 Jahren hat Thorsten Enklaar sein Amt als Abteilungsleiter abgegeben. Bei der Jahreshauptversammlung wurde Adrian Altoff zu seinem Nachfolger gewählt. Gemeinsam mit Bastian Decker (Beisitzer), Thorsten Enklaar (Jugendwart) und Steven Braun (stellv. Abteilungsleiter), bildet er nun den neuen Abteilungsbeirat.



Thorsten Enklaar

Adrian Altoff sagt: „Ich hoffe, ich kann an die tolle Arbeit von Thorsten anknüpfen und möchte einfach nur Danke sagen für seine geleistete Arbeit in den letzten Jahren. Ich freue mich nun darauf, die Badmintonabteilung gemeinsam mit meinen Mitstreitern weiterzuentwickeln – und wir wollen noch besser werden!“

Adrian Altoff



Adrian Altoff

Menschen in
Bewegung



TURNVEREIN
MAINZ-ZAHLBACH
1862 e.V.

IHR VEREIN FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT * IHR VEREIN FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT

Senior - FIT

Durch Sport im Freien fit durch den Winter



- Moderates Ausdauertraining
- Gleichgewichtstraining
- Wahrnehmungsschulung
- Atemtechniken
- Augentraining
- Einsatz von Kleingeräten

Mach mit,
halt dich fit

Das Angebot findet im **Kursformat mit 8 Einheiten** statt.

Von...bis: **21.10. – 9.12.2025**

Kurszeit: **dienstags, 9.00 - 10.00 Uhr**

Trainerin: **Claudia Maic,**
lizenzierte Yoga- und Gymnastik Trainerin,
Kurskosten: **Mitglieder 32,00 €, Nichtmitglieder 64,00 €**

Anmeldung bis 15.10.2025 bei rehaleitung@tv-zahlbach.de
(Bei Niederschlag gehen wir in den Pavillon)

Rehasport im Verein

Wenn Gesundheit, Gemeinschaft und kindliche Freude zusammenkommen. Eine Kinderperspektive

Rehasport im Verein ist mehr als Bewegung – er ist ein Abenteuer, eine Möglichkeit, Neues zu entdecken, Kontakte zu knüpfen und sich selbst einzubringen. So auch für ein junges Vereinsmitglied, das regelmäßig am Rehasport teilnimmt – und das mit großer Begeisterung.



„Ich mag Sport – alle Arten!“, erzählt das Kind strahlend. Doch was den Rehasport im Verein besonders macht, ist nicht nur das gemeinsame Training, sondern das Zusammenspiel von Generationen. „Ich freue mich schon, wenn wir im Verein ankommen und bin gespannt, was wir heute machen. Manchmal mache ich mit, manchmal setze ich meine eigenen Ideen um.“



Der Rehasport wird hier zu einem Ort, an dem das Kind erlebt, was Gemeinschaft bedeutet. „Es macht Spaß, zusammen Sport zu machen, und ich finde sie lustig!“

Besonders berührend ist, wie der Rehasport für das Kind auch eine Brücke zu familiären Bindungen schlägt, die im Alltag fehlen: „Meine Omas und Opas sind in Bulgarien und ich habe keine in der Nähe. Ich mag es, mit den Leuten im Sport Zeit zu verbringen.“

Die gegenseitige Wertschätzung zwischen Jung und Alt zeigt sich im respektvollen Umgang, beim gemeinsamen Lachen und in den kleinen Momenten der Zusammenarbeit. Dabei entsteht ein besonderes Miteinander, das nicht nur gesund hält, sondern auch das Herz berührt. Ein wichtiger Teil dieses Erfolgs ist auch die Kursleiterin Ines. „Sie ist sehr nett und es ist super, dass sie mir erlaubt, meine Ideen umzusetzen.“ Solche Gesten fördern Selbstbewusstsein und Teilhabe – und machen den Rehasport zu einem Raum, in dem sich alle gesehen und ernst genommen fühlen.

Rehasport im Verein ist hier mehr als nur ein Gesundheitsangebot. Es ist ein Ort, an dem Generationen voneinander lernen, sich gegenseitig bereichern und ein echtes Gemeinschaftsgefühl entsteht – durch kindliche Freude, Offenheit und die verbindende Kraft des Sports.

Kremena Mneeva



Yoga

Eine Hommage an den Mut

Bin ich überhaupt gut genug dafür? Diese Frage ging mir nicht nur einmal durch den Kopf, bevor ich mich endlich durchringen konnte, die Anmeldung zur Yoga-Ausbildung abzuschicken.

Yoga hatte mich schon lange in meinem Leben begleitet, aber mich selbst als Lehrerin konnte ich mir zunächst nicht wirklich vorstellen. Einen schönen Spagat hatte ich selbst in meiner aktiven Turnerinnen-Zeit nicht hinbekommen. Und auch sonst kenne ich viele Menschen, die um Längen dehnbarer sind als ich (Grüße gehen raus an meine lieben Turnerinnen).

Aber dann kam mir ein anderer Gedanke: Was macht für mich denn eine gute Trainerin aus? Dass sie sich in Haltungen begeben kann, von denen die Kursteilnehmenden nur träumen können? Oder sind es nicht doch Attribute

wie: Herzlichkeit, Empathie, die intelligente Vermittlung von Übungen und Humor? Ich denke, die Antwort ist klar. Und so landete meine Anmeldung bei der Way-Yoga-Akademie. Am 02. Juni ging die Ausbildung los.

Zwei Wochen intensives Lernen von Asanas, wie man diese assistiert, wie man Yoga-Stunden aufbaut und der Yoga-Geschichte. Zwei Wochen in denen mir der Kopf ordentlich rauchte, aber die mich ebenso erfüllten. Gefolgt von mehreren





Wochen intensiver theoretischer Arbeit daheim.

Im Arbeitsalltag bleibt das Erlernen neuer Dinge oft sehr auf der Strecke und ich hatte schon fast vergessen wie gut es tun kann. Und dann war da noch dieses Gefühl des Stolzes. Ich war stolz, dass ich mich aus meiner Komfortzone gewagt und meine Ängste überwunden hatte. Und wie stolz ich war, als ich das Zertifikat in den Händen hielt, wird beim Anblick des Bildes sicher schnell klar!



Von daher kann ich nur sagen: Traut euch! Welche Situation auch immer es ist, in der eure Sorgen euch zurückhalten, diese Schwelle zu überwinden fühlt sich einfach nur unglaublich befreiend an. Und falls es zufällig ein Yoga-Kurs ist, in den ihr euch trauen wollt: Voraussichtlich ab Januar würde ich mich freuen, euch in meinem Kurs im TV Zahlbach begrüßen zu dürfen. (Mehr Informationen folgen)

Namasté!
Xenia

Yoga am Montagabend

Seit mittlerweile rund zwei Jahren darf ich im Pavillon des TV-Zahlbach die Yoga-Gruppe am Montagabend begleiten – und ich kann ehrlich sagen: Es ist ein Geschenk.

Viele Kurse kommen und gehen, Gruppen verändern sich, Teilnehmer:innen probieren aus und ziehen weiter. Unsere Yogarunde hat eine beeindruckende Beständigkeit entwickelt: Woche für Woche begegnen wir uns im Kursraum und rollen gemeinsam die Matten aus.

Viele der zwölf Teilnehmer:innen sind tatsächlich seit der allerersten Stunde dabei, andere sind im Laufe der Zeit dazugekommen und geblieben. Es ist schön zu beobachten, wie sich neue Gesichter schnell einfügen und nach kurzer Zeit genauso selbstverständlich Teil der Gruppe sind wie die „alten Hasen“.



Auch die Stimmung in der Gruppe ist besonderes: Yoga lebt davon, dass man in der eigenen Praxis versinkt – und trotzdem ist da ein spürbarer Zusammenhalt. Wir lachen gemeinsam über kleine Unstimmigkeiten in einer Übung oder freuen uns über Fortschritte – natürlich ohne zu vergleichen oder zu werten! 😊

Befreundete Yogalehrerinnen erzählen, dass sie sich manchmal wünschen würden, wenigstens *einen* Mann in ihrer Stunde begrüßen zu dürfen.

Beim TV-Zahlbach sieht das anders aus, denn rund die Hälfte der Teilnehmenden sind Männer. Die Männer bringen oft viel „direkte Energie“ 😊 mit und zeigen, dass Yoga keineswegs ein Frauen-Ding ist. Ganz im Gegenteil: Gerade die Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Achtsamkeit spricht viele an. Die Übungen lassen sich individuell so anpassen, dass jede und jeder darin einen eigenen Gewinn findet.

Und natürlich bin auch ich als Lehrerin nicht immer die Ruhe selbst. Ich verwechsle rechts und links, während alle schon in der nächsten Position sind, oder bleibe beim Anleiten mitten im Satz hängen, weil mir gerade das Wort für ein bestimmtes Körperteil entfallen ist. In solchen Momenten lachen wir gemeinsam und nehmen es sportlich. Schließlich ist Yoga auch für mich ein lebenslanger Übungsweg.

Für mich als Lehrerin ist es schön, Teil dieser Runde zu sein. Es ist nicht nur ein Kurs im Vereinsprogramm, sondern mittlerweile ein vertrautes Ritual in der Woche, dass ich nicht missen möchte. Ich freue mich auf viele weitere Stunden.

Daniela (Yoga-Lehrerin)



NAMASTE

Pilates

"Unser Pilates Kurs – Kraft, Gleichgewicht und Wohlbefinden für alle

In unserem Pilates Kurs verbinden wir fließende Bewegungen mit präziser Atmung und konzentrierter Körperkontrolle. Durch sanfte bis herausfordernde Übungen stärken wir die Tiefenmuskulatur, verbessern die Körperhaltung und erhöhen gleichzeitig die Beweglichkeit.

Was wir machen:

Aufwärm- und Zentrierungsübungen zur Mobilisierung von Wirbelsäule, Schultern und Hüften. Rumpfstabilisierungstraining zur Verbesserung der Körpermitte, Dehnung und Flexibilität für eine bessere Beweglichkeit. Unser Kurs richtet sich an eine breite Spanne von Teilnehmerinnen und Teilnehmern – alle Altersgruppen sind willkommen. Wir kombinieren individuelle Anpassungen mit kurzen, intensiven Sequenzen, damit jeder sicher und effektiv trainieren kann.

Info:

Donnerstags um 17:45 - 18:45 Uhr, im Pavillon des TVZ
Kursleitung: Marie Laubach

Wir freuen uns auf eine lebendige und unterstützende Kursgemeinschaft – komm gern vorbei und erlebe Pilates in einer freundlichen Turnsport-Atmosphäre!"



Seniorengruppe am Montag



Verkleidet sind wir nur einmal im Jahr, aber lustig drauf sind wir immer.

Wir, das ist eine buntgemischte Seniorengruppe, die sich jeden Montagnachmittag von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr trifft.

Nach Aufwärmen mit Laufübungen und Gelenkmobilisation bei heißen Rhythmen, widmen wir uns Übungen mit Geräten, die es erfreulicherweise in großer Zahl und Diversität gibt (Bälle in verschiedensten Größen, Therabänder, Ringe, Stäbe...). Nach dem Abschlussritual geht es für die Volleyballbegeisterten noch eine halbe Stunde weiter. Vereinfachte Regeln ermöglichen es jedem daran teilzunehmen. Die Freude an Bewegung und Spiel steht ganz obenauf. Geburtstagskinder werden geehrt und der Austausch untereinander und die Anteilnahme aneinander zeigen, dass wir eine ganz tolle Gruppe sind, die sich auf jeden Montagnachmittag freut.

Monika Brantzen (Übungsleiterin)



Gerätturnen

TVZ meldet sich zurück bei den Rheinhausenmeisterschaften

Sieben lange Jahre ist es her, dass eine Zahlbacher Turnerin sich für die Rheinhausenmeisterschaften qualifizieren konnte. Doch im Frühjahr 2025 war es endlich wieder soweit!

Maya Schuur holte bei den Regionalmeisterschaften die Bronze-Medaille und sicherte sich damit auch den Startplatz für Rheinhausen. Maya erturnte sich 62,20 Punkte an den vier Geräten Sprung, Barren, Balken und Boden und zeigte vor allem am Sprung eine hervorragende Leistung (17,85 von 19 Punkten).

Diesen wunderbaren Sprung konnte sie nur selbst toppen, mit einer Bewertung von 18,30 Punkten bei den Rheinhausenmeisterschaften Anfang April.

Für das Siegetreppchen reichte es dort leider nicht, aber am Ende wurde es immerhin der vierte von acht Plätzen, bei einer sehr starken Konkurrenz. Das ist eine wirklich beachtliche Leistung, mit der Maya stellvertretend für den TV Zahlbach zeigen konnte: Wir greifen wieder an!

Aber auch die Turnerinnen, die sich nicht weiterqualifiziert haben, sollen nicht unerwähnt bleiben. Denn auch sie haben fleißig trainiert, ihre Ängste überwunden, tolle Übungen gezeigt und den Verein gebührend vertreten.



So überzeugte Nika Mewes vor allem mit ihrer Bodenübung (16,65 von 18 Punkten), Franziska Irnich am Barren (14,75 von 16 Punkten), Tilda Vollmer am Sprung (14,45 von 16 Punkten), Josephine Rupprecht am Sprung (14,40 von 16 Punkten), Lucienne F. am Sprung (14,65 von 16 Punkten) und Marlène Hackenberg auch am Sprung (13,65 von 15 Punkten).

Eure unendlich stolze Trainerin,

Xenia



Glanzvoller Auftritt der Anfängerinnengruppen beim Sommerfest

Ein Höhepunkt unseres letzten Trainingsjahres war die Vorführung der beiden Anfängerinnengruppen der Turnabteilung im Rahmen des Sommerfestes am 24.05.2025. Die jungen Turnerinnen der Mittwochsgruppe unter Leitung von Julie Dehn und Alexandra Jagd mit Unterstützung von Maya Schuur und Franziska Irnich und der Freitagsgruppe unter Leitung von Lisa Däuble und Annika Berger mit Unterstützung von Maya Schuur und Franziska Irnich, präsentierten mit großer Begeisterung, was sie in den vorherigen Wochen erarbeitet hatten.



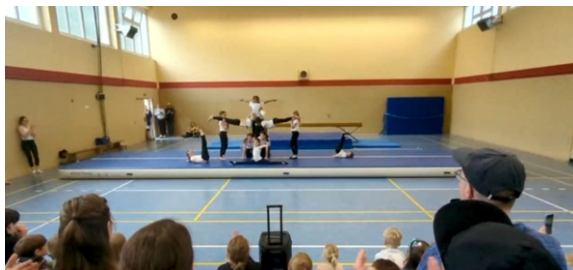
Jede Gruppe hatte eine eigene Choreografie auf ein ausgewähltes Musikstück einstudiert, in der die Mädchen turnerische Elemente wie Rollen, Räder, oder kleine Sprünge mit tänzerischen Passagen und eindrucksvollen Standbildern verbinden konnten. Diese entstanden aus in Kleingruppen erarbeiteten Einzelpassagen, die gemeinsam zu einem stimmigen Gesamtbild zusammengefügt, über mehrere Wochen fleißig trainiert, wiederholt und verfeinert wurden. Die Choreografie der Mittwochsgruppe zeichnete sich durch parallele Präsentationen auf dem Schwebebalken und der AirTrack-Matte aus und sorgte mit ihren sogenannten Affensaltos für große Begeisterung beim Publikum.



Die Freitagsgruppe hingegen nutzte bunte Tücher in den tänzerischen Passagen und glänzte durch synchrone Choreografieteile und verschiedenartige Formationen. Dabei war sowohl im Training als auch bei der Aufführung selbst der Einsatz und der

Spaß der Mädchen deutlich spürbar, sodass der gesamte Raum während den

Darbietungen mitgerissen wurde und die Choreografien mit rhythmischem Klatschen begleitete. Das Publikum belohnte die jungen Sportlerinnen mit großem Applaus und sichtlicher Begeisterung.



Für die Turnerinnen war es ein unvergessliches Erlebnis, in diesem Rahmen aufzutreten, ihre neu erlernten Fertigkeiten auf einer Bühne vor Publikum zu präsentieren und so viel positive Rückmeldungen zu erhalten. Gleichzeitig war es so möglich, den Eltern einen Einblick in die Fortschritte ihrer Kinder zu eröffnen, nachdem der eigentlich jährlich stattfindende vereinsinterne Wettkampf aufgrund der momentan knappen Trainerkapazitäten entfallen musste und die Enttäuschung somit riesig war. Umso wichtiger war die Bühne des Sommerfests, die allen Beteiligten viel Freude bereitete und nicht nur die Entwicklung der einzelnen Kinder sichtbar machte, sondern auch das starke Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppen verdeutlichte.

Ein herzliches Dankeschön gilt den Trainerinnen, die die Mädchen mit viel Geduld und Engagement begleitet haben, den Eltern, die ihre Kinder in ihren Interessen unterstützen und natürlich allen Turnerinnen, die mit ihrem Auftritt das Sommerfest bereichert haben.

Annika Berger



Fastnachtstraining im Gerätturnen

Endlich Fastnacht! Das bedeutet für die Mädchen der Anfängerguppen des Geräteturnens, die immer mittwochs, beziehungsweise freitags trainieren, Fastnachtsturnen. Die Turnerinnen dürfen zu diesem Training in ihren Kostümen kommen. Natürlich so verkleidet, dass man sich noch gut bewegen kann. Von Katzen über Piratinnen und Cheerleaderinnen war alles dabei und die Mädels gaben ein tolles Bild ab.

Das Training steht an diesem Tag ganz unter dem Motto: Spiel und Spaß, was bedeutet, dass sich die Turnerinnen verschiedene Spiele aussuchen dürfen, auch welche, die vielleicht etwas aufwändiger im Aufbau sind und für die dann während des normalen Trainings manchmal die Zeit fehlt.

Hoch im Kurs stehen hier immer Brennball oder auch Affeninsel. Im weiteren Verlauf der Trainingszeit werden dann nach den Wünschen von Allen Stationen aufgebaut, an denen geturnt und gespielt werden kann. Während die älteren Mädchen sich über Turnen auf der Airtrack freuen, die nach wie vor viel genutzt wird, finden die Jüngeren die Trampoline oder auch den Kamin ganz toll. Auch an den Ringen sieht man viele der bunt verkleideten Turnerinnen schwingen.

So wird sich eineinhalb Stunden mit viel Spaß ausgepowert, bis dann häufig nochmal ein kleines Spiel zum Abschluss gespielt wird und die Mädchen dann in die Fastnachtszeit entlassen werden.



Kinderturnen in drei Gruppen

Immer wieder dienstags findet unser Kinderturnen in der Halle des TV Zahlbach statt.

Das Turnen ist in drei Gruppen mit Kindern aus unterschiedlichen Altersstufen unterteilt. Jedes Mal gibt es andere Bewegungslandschaften, das Aufwärmen und Abwärmen wird durch kleine Spiele am Anfang und Ende der jeweiligen Turnzeit abgedeckt.

Wir als zertifizierte Übungsleiterinnen führen die Kinder während der Zeit in der Halle.

Alanur und Susanne



Parkour

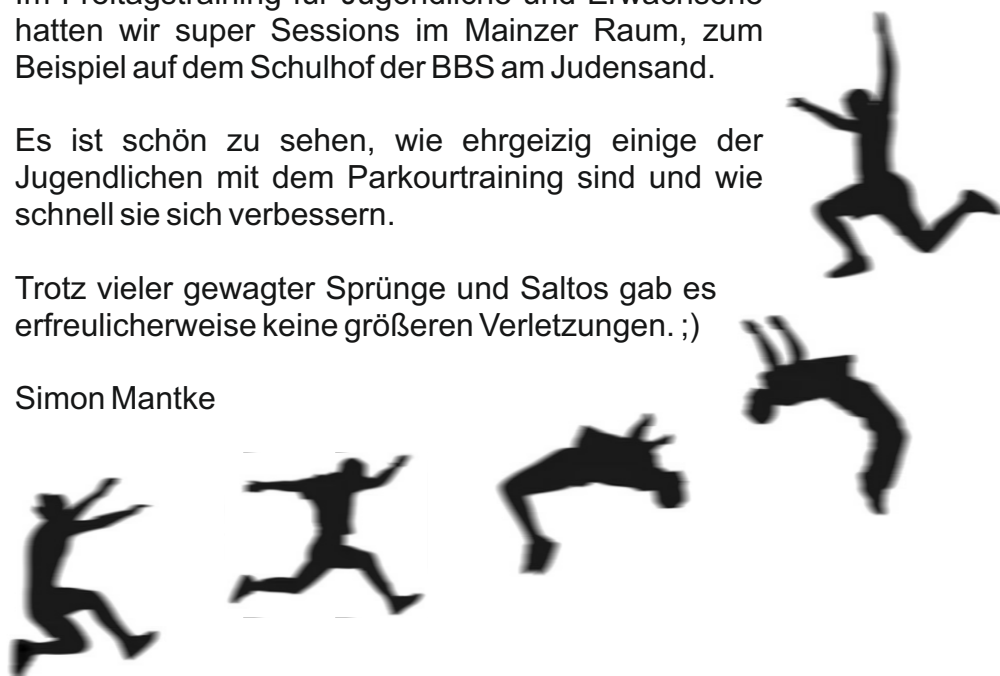
Parkoursessions beim TV Zahlbach

Im Freitagstraining für Jugendliche und Erwachsene hatten wir super Sessions im Mainzer Raum, zum Beispiel auf dem Schulhof der BBS am Judensand.

Es ist schön zu sehen, wie ehrgeizig einige der Jugendlichen mit dem Parkourtraining sind und wie schnell sie sich verbessern.

Trotz vieler gewagter Sprünge und Saltos gab es erfreulicherweise keine größeren Verletzungen. ;)

Simon Mantke



Sommersaison im Kinderparkour

Im Kinderparkour (immer mittwochs für 9-14 Jährige) hatten wir eine tolle Sommersaison, in der wir viele verschiedene Spots besucht haben, wie zum Beispiel den Eimerspot in der Altstadt, den Parkourpark in Kastel oder die Mauern im Volkspark.

Nachdem der alte Co-Trainer Mika aus zeitlichen Gründen mit der Rolle als Trainer aufgehört hat, hat sich schließlich Taminee als neue Co-Trainerin gefunden. Sie ist schon einige Zeit in der Mainzer Parkour-Community aktiv und hat viele neue Inputs, die sie den Kindern mitgeben kann. Es macht Spaß, mit ihr das Training zu geben und es harmonisiert super!

Simon Mantke

Fitnessboxen

Fitnessboxen – Die Sache mit der Balance

Wenn man an Boxen denkt, fallen einem vielleicht sofort die großen Namen ein. Muhammed Ali zum Beispiel, der scheinbar schwerelos durch den Ring tanzte – „float like a butterfly, sting like a bee“. Seine Stärke war nicht nur die Schlagkraft, sondern vor allem die perfekte Balance: jeder Schritt, jede Bewegung war kontrolliert, leicht und zugleich kraftvoll.

Ganz so sieht es bei uns im Fitnessboxen zwar nicht aus – aber auch bei uns spielt Balance eine zentrale Rolle. Allerdings ein bisschen anders: weniger die millimetergenaue Beinarbeit, sondern vielmehr der Ausgleich zum Alltag.

Hier fliegen nämlich nicht nur die Fäuste, sondern auch die Sprüche. Für mich persönlich ist das genau die richtige Mischung: die Balance zwischen sportlicher Herausforderung und der Lockerheit, die man sich im Breitensport wünscht. Unser Übungsleiter Karl-Heinz Schimpf bringt dabei nicht nur seine geballte Kampfsporterfahrung ein, – die weit über den Boxtellerrand hinausgeht – sondern hat auch ein Gespür dafür, wie er uns immer wieder ein paar Prozent mehr abverlangt. Und das Beste: meistens schaffen wir das, ohne ihn allzu lange dafür zu verfluchen.



Am Ende geht es bei uns nicht um Titel oder Perfektion, sondern um die richtige Balance: zwischen Anspannung und Entspannung, Ernst und Spaß. Und das spürt man jedes Mal, wenn Karl-Heinz den Alarm seiner treuen Stoppuhr mit einem kräftigen, langgezogenen ‚Zeeeeiiiiiiiiitttttt!‘ kommentiert – das unmissverständliche Signal, dass die Übung vorbei ist.

Neugierig geworden? Wer Lust hat, kann gerne mal vorbeischauen. Wir beißen in keine Ohren.

Martin Brehmen



Volleyball

Volleyball freitags im TVZ – „ein Stück Zuhause“

Sport bedeutet für mich nicht nur Bewegung, sondern auch Gemeinschaft, Freude und ein Stück Zuhause. Seit wir im Verein dabei sind, hat sich für uns ein neuer Lebensbereich eröffnet, in dem wir nicht nur trainieren, sondern auch Freundschaften und schöne Erinnerungen sammeln.

Am meisten gefällt mir bei uns im Verein die freundliche und offene Atmosphäre. Schon beim Reinkommen spürt man die Herzlichkeit und das Miteinander.

Während des Trainings vergesse ich alle Sorgen des Alltags und tauche ganz in den Sport ein, der mir so viel Freude bereitet.

Besonders schön ist es, dass ich gemeinsam mit meinem Vater und unserem Freund Mykhailo beim Volleyball dabei sein kann. Es ist ein wunderbares Gefühl, als Familie und Freunde zusammen auf dem Spielfeld zu stehen, uns gegenseitig zu motivieren und voneinander zu lernen. Jede Trainingseinheit bringt uns nicht nur sportlich weiter, sondern schenkt uns auch wertvolle gemeinsame Momente.

Jeden Freitag ist das Training für uns zu einer festen Tradition geworden. Es gibt uns neue Energie, gute Laune und das Gefühl, gemeinsam zu wachsen, Erfahrungen zu sammeln und unsere Fähigkeiten Schritt für Schritt zu verfeinern. Gleichzeitig ist es schön, in diesem Kreis zu reifen und sich sowohl persönlich als auch sportlich weiterzuentwickeln.

Ich möchte mich herzlich bedanken, dass wir so offen und selbstverständlich in die Vereinsfamilie aufgenommen wurden. Für mich ist es ein großes Glück, Teil dieser Gemeinschaft zu sein, in dem Sport, Freude und Zusammenhalt Hand in Hand gehen.

Liebe Grüße,
Marharyta Kharlova

Volleyball im TVZ - freitags 20:30-22:00 Uhr und länger

Im September ist die neue Saison 2025/26 in der BFS Mixed-Volleyballrunde des Volleyball-Verbandes Rheinhessen gestartet. Wir treten in der 3. und 4. von 5 Klassen an und sind damit mit unserer ersten Mannschaft im Mittelfeld angekommen. Jetzt heißt es zunächst einmal den Klassenerhalt zu sichern und dann schauen wir einmal, was die Saison so an Überraschungen bringt.

Während die Mitspielenden in der Mixed 4-Klasse seit Jahren erfolgreich zusammenspielen, musste sich die Mixed 3 im letzten Jahr erst finden, kann aber jetzt mit einem fast unveränderten Kernteam in die neue Saison starten.

Das Zitat: „Sport verbindet Menschen!“ ist eine weit verbreitete Aussage, die auch auf unser Team zutrifft, denn nicht alle haben die gleiche Spielstärke, ein vergleichbares Alter (Altersspanne: 22-68 Jahre) oder das gleiche Herkunftsland.



Besonders freut es mich, dass wir es geschafft haben, drei Ukrainer - Marharyta (Rita), Ihor (Igor) und Myhailo - zu integrieren. Wir sind froh, dass sie den Weg zu uns gefunden haben, denn sie passen gut zu uns, bringen sich ein, kommen auch zu allen Aktionen außerhalb des Trainings (Weihnachtsfeier, JHV, Aufräumaktionen...) und hatten im letzten

Halbjahr eine über neunzigprozentige Teilnahme, die mit Abstand höchste in unserem Team!

„Die drei bringen ganz viel Humor in die Runde und lassen sich von keiner Sprachbarriere darin bremsen, sich in Gespräche einzubringen.“ (Cora) Denn wenn es in der Verständigung mal holpert, dann geht es mit Händen + Füßen, Handyübersetzung und/oder Dolmetscherin Ellen gemeinsam weiter. Wie anfangs gesagt: „Sport verbindet Menschen“.

Eine Sammlung von Zitaten und Eindrücken aus dem Team:

- *Ich spiele donnerstags mit zwei Ukrainern. „Rita braucht Futter“! Darf ich sie und ihren Vater Ihor mitbringen? Rainer durfte und wir sind froh darüber!*
- *Mit Rita verbindet mich die Aufnahme in die Mannschaft, da sie mir das Trikot überreicht hat und mich im Team willkommen hieß. (Cora)*
- *Anfrage per Mail: „Darf ich den Raum betreten.“ Nicht immer funktioniert der Internetübersetzer, aber Mykhailo darf natürlich kommen und ist geblieben!*

- Das Freitagstraining ist „zu einer festen Tradition geworden“ und der TVZ „ein Stück Zuhause“ (Rita), siehe separaten Artikel.
- „Positiv überrascht hat mich, dass Mykhailo am Weltfrauentag allen Spielerinnen eine Tafel Schokolade geschenkt hat.“ (Cora)
- Marharyta, Ihor und Mykhailo: schön, dass ihr jeden Freitag kommt, um mit uns Volleyball zu spielen. Ihr seid eine super Verstärkung!

Diese Aussage nachfolgend in zwei Übersetzungen:

- Russisch: Маргарита, Игорь и Михаил: Здорово, что вы каждую пятницу приходите грати з нами у волейбол. Ви чудове доповнення!
- Ukrainisch: Маргарита, Ігор та Михайло: Чудово, що ви щоп'ятниці приходите грати з нами у волейбол. Ви чудове доповнення!

Aus Mitspielenden sind Freunde geworden.

Weitere Mitspielende sind jederzeit willkommen. Einfach vorher melden:
volleyball@tv-zahlbach.de

Gruß, Martin

P.S. Wer sich über den Spielbetrieb der
 BFS Mixed-Volleyballrunde,
 Saison 2025/26 informieren möchte:
www.vvrh.de



Foto Mykhailo (Video): Rita in der Annahme

Arbeitseinsätze im TV Mainz-Zahlbach 2026

Termin	Uhrzeit	Sportgruppe	Koordination
Samstag, 07.03.2026	09.00 Uhr	Damengymnastik, Psychomotorik, Yoga 1+2 Dienstagsgruppen	Andrea Schreier
Samstag, 02.05.2026	09.00 Uhr	Fitnessboxen, Gerätturnen	Karl Heinz Schimpf, Sabrina Jung, Xenia Schipp, Gian Gerhards
Samstag, 13.06.2026	09.00 Uhr	Badminton Jugend + Freizeit	Thorsten Enklaar, Torsten Lünzmann
Samstag, 04.07.2026	09.00 Uhr	Badminton Mannschaften	Adrian Altoff
Samstag, 05.09.2026	09.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen + Kinderturnen	Martin Brehmen, Peggy Liewen, Martin Dreher, Susanne Müller
Samstag, 10.10.2026	09.00 Uhr	Parkour, Rehasport Orthopädie + Herzsport, Zumba	Simon Mantke, Mika Dahmer, Ines Schild
Samstag, 07.11.2026	09.00 Uhr	Tischtennis	Wolfgang Stiren, Robert Opara
Samstag, 28.11.2026	09.00 Uhr	Volleyball	Martin Drescher, Heiko Kauffmann



EINLADUNG ZUR

Weihnachtsfeier

Der Vorstand lädt zu leckeren Suppen, heißem
Glühwein und warmem Punsch ein.
Essen und Getränke sind kostenlos,
Spenden aber gerne gesehen.
Für das Essen bitte Geschirr und Besteck mitbringen.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

12.12.2025

AB 18 UHR



VERANSTALTUNGSORT:
Vereinsgelände TV Zahlbach
Mühlweg 92